

MARZO

MENÚ ALMUERZOS



UNIDAD EDUCATIVA
EL PRADO

			2 MIÉRCOLES Pollo en salsa de naranja Papas salteadas Ensalada fresca Jugo natural	3 JUEVES Guisado de carne Puré de papa Ensalada de tomate y pimientos Jugo natural	4 VIERNES Chuleta de cerdo Papitas en salsa de maní Ensalada de tomates cherry y lechuga crespita Jugo natural
7 LUNES Tilapia apanada Arroz amarillo y patacones Ensalada de pepinillo y tomate Jugo natural	8 MARTES Filete de carne en salsa de champignones Ensalada Rusa Jugo natural	9 MIÉRCOLES Pollo al cilantro Ensalada de vainita y zanahoria Arroz blanco Jugo natural	10 JUEVES Camarones al ajillo Maduro frito Ensalada de pepinillo y tomate Jugo natural	11 VIERNES Milanesa de carne a la napolitana Papitas al perejil Ensalada de rábano y chochos Jugo natural	
14 LUNES Camarones apanados Arroz blanco y patacones Ensalada de pepinillo y aritos de cebolla Jugo natural	15 MARTES Estofado de pollo Papa cocinada Ensalada tomate y aguacate Jugo natural	16 MIÉRCOLES Chuletas en salsa de durazno Ensalada de choclo y arvejas Arroz blanco Jugo natural	17 JUEVES Goulash de carne Torta de maduro Ensalada de cherry lechuga y champiñones Jugo natural	18 VIERNES Ceviche de pescado Chifles y canguil Porción de arroz Jugo natural	
21 LUNES Carne salteada Arroz blanco Ensalada de pepinillo y tomate Jugo natural	22 MARTES Nuggets de pollo Puré de papas Ensalada de tomate y palmito Jugo natural	23 MIÉRCOLES Arroz relleno Maduro frito Ensalada de pepinillo y aritos de cebolla Jugo natural	23 JUEVES Alitas de pollo bbq Papitas al horno Fruta de temporada	24 VIERNES Pechuga en salsa de mostaza Arroz amarillo Ensalada de zanahoria y apio Jugo natural	
28 LUNES Carne a la plancha Guisado de mote Ensalada de pimientos y rábano Jugo natural	29 MARTES Pescado a la plancha Arroz blanco Menestra de fréjol Jugo natural	30 MIÉRCOLES Pollo al horno Papitas cocinadas Ensalada de col morada Jugo natural	31 JUEVES Chuleta a la plancha Papitas salteadas Ensalada de palmito y tomate Jugo natural		

ABRIL

MENÚ ALMUERZOS



UNIDAD EDUCATIVA
EL PRADO

		1 VIERNES Fritada papitas y mote Ensalada de tomate aritos de cebolla Jugo natural	4 LUNES Goulash de carne Torta de maduro Ensalada de cherry lechuga y champiñones Jugo natural	4 MARTES Lomitos de corvina a la plancha Menestra de lenteja Ensalada Fresca Jugo natural
6 MIÉRCOLES Pollo al horno Papitas cocinadas Ensalada de col morada Jugo natural	7 JUEVES Camarones apanados Arroz blanco Ensalada de pepinillo Jugo natural	8 VIERNES Chuletas en salsa de durazno Ensalada de choclo y arvejas Arroz blanco Jugo natural	11 LUNES Filete de carne en salsa de champignones Ensalada Rusa Jugo natural	12 MARTES Pechuga en salsa de mostaza Arroz amarillo Ensalada de zanahoria y apio
13 MIÉRCOLES Carne a la plancha Guisado de mote Ensalada de pimientos y rábano Jugo natural	14 JUEVES Parpadelle en salsa ragú Ensalda de vegetales Jugo natural	15 VIERNES Pollo broster Papitas fritas Ensalada de tomate y lechuga Jugo natural	18 LUNES Guisado de carne Puré de papa Ensalada de tomate y pimientos Jugo natural	19 MARTES Pollo en salsa de naranja Papas salteadas Ensalada fresca Jugo natural
20 MIÉRCOLES Arroz relleno Maduro frito Ensalada de pepinillo y aritos de cebolla Jugo natural	21 JUEVES Camarones al ajillo Maduro frito Ensalada de pepinillo y tomate Jugo natural	22 VIERNES Nuggets de pollo Puré de papas Ensalada de tomate y palmito Jugo natural	25 LUNES Tilapia apanada Arroz amarillo y patacones Ensalada de pepinillo y tomate Jugo natural	26 MARTES Chuleta a la plancha Papitas salteadas Ensalada de palmito y tomate Jugo natural
27 MIÉRCOLES Pollo al cilantro Ensalada de vainita y zanahoria Arroz blanco Jugo natural	28 JUEVES Carne salteada Arroz blanco Ensalada de pepinillo y tomate Jugo natural	29 VIERNES Lasagna de pollo Ensalada del huerto Jugo natural		

MAYO

MENÚ ALMUERZOS



UNIDAD EDUCATIVA
EL PRADO

		<p>2 LUNES Nuggets de pollo Puré de papas Ensalada de tomate y palmito Jugo natural</p>	<p>3 MARTES Carne a la plancha Guisado de mote Ensalada de pimientos y rábano Jugo natural</p>	<p>4 MIÉRCOLES Chuleta a la plancha Menestra de lenteja Ensalada jardinera Jugo natural</p>
<p>5 JUEVES Camarones al ajillo Maduro frito Ensalada de pepinillo y tomate Jugo natural</p>	<p>6 VIERNES Ceviche de pescado Chifles y canguil Porción de arroz Jugo natural</p>	<p>9 LUNES Carne salteada Arroz blanco Ensalada de pepinillo y tomate Jugo natural</p>	<p>10 MARTES Pollo al cilantro Enslada de vainita y zanahoria Arroz blanco Jugo natural</p>	<p>11 MIÉRCOLES Lomitos de corvina a la plancha Menestra de lenteja Ensalada Fresca Jugo natural</p>
<p>12 JUEVES Lasagna de pollo Ensalada del huerto Jugo natural</p>	<p>13 VIERNES Fritada Papitas y mote Ensalada de tomate aritos de cebolla</p>	<p>16 LUNES Filete de carne en salsa de champignones Ensalada Rusa Jugo natural</p>	<p>16 JUEVES Choclo con queso Fruta de temporada Jugo natural</p>	<p>17 MARTES Pollo al horno Papitas cocinadas Ensalada de col morada Jugo natural</p>
<p>18 MIÉRCOLES Guisado de carne Puré de papa Ensalada de tomate y pimientos Jugo natural</p>	<p>19 JUEVES Pasta Alfredo Ensalada de vegetales Jugo natural</p>	<p>20 VIERNES Camarones apanados Arroz blanco y patacones Ensalada de pepinillo y aritos de cebolla Jugo natural</p>	<p>23 LUNES Chuleta a la plancha Papitas salteadas Ensalada de palmito y tomate Jugo natural</p>	<p>24 MARTES Pollo en salsa de naranja Papas salteadas Ensalada fresca Jugo natural</p>
<p>25 MIÉRCOLES Goulash de carne Torta de maduro Ensalada de cherry lechuga y champignones Jugo natural</p>	<p>26 JUEVES Milanesa de carne a la napolitana Papitas al perejil Ensalada de rábano y chochos Jugo natural</p>	<p>27 VIERNES Pechuga en salsa de mostaza Arroz amarillo Ensalada de zanahoria y apio Jugo natural</p>	<p>30 LUNES Carne Asada Arroz con papas en salsa de maní Ensalada de lechuga y cherry Jugo natural</p>	

JUNIO

MENÚ ALMUERZOS



UNIDAD EDUCATIVA
EL PRADO

		2 LUNES Pollo al cilantro Enslada de vainita y zanahoria Arroz blanco Jugo natural	3 MARTES Guisado de carne Puré de papa Ensalada de tomate y pimientos Jugo natural	4 MIÉRCOLES Pollo al horno Papitas cocinadas Ensalada de col morada Jugo natural
5 JUEVES Camarones apanados Arroz blanco y patacones Ensalada de pepinillo y aritos de cebolla Jugo natural	6 VIERNES Pollo broster Papas fritas Ensalada de repollo Jugo natural	9 LUNES Carne salteada Arroz blanco Ensalada de peñillo y tomate Jugo natural	10 MARTES Pollo en salsa de naranja Papas salteadas Ensalada fresca Jugo natural	11 MIÉRCOLES Nuggets de pollo Puré de papas Ensalada de tomate y palmito Jugo natural
12 JUEVES Milanesa de carne a la napolitana Papitas al perijil Ensalada de rábano y chochos Jugo natural	13 VIERNES Chuletas en salsa de durazno Ensalada de choclo y arvejas Arroz blanco Jugo natural	16 LUNES Filete de carne en salsa de champignones Ensalada Rusa Jugo natural	17 MARTES Lomitos de corvina a la plancha Menestra de lenteja Ensalada Fresca	18 MIÉRCOLES Chuleta a la plancha Menestra de lenteja Ensalada jardinera
19 JUEVES Spaghetti en salsa pomodoro Ensalada de vegetales Jugo natural	20 VIERNES Fritada Papitas y mote Ensalada de tomate aritos de cebolla Jugo natural	23 LUNES Carne a la plancha Guisado de mote Ensalada de pimientos y rábano Jugo natural	24 MARTES Pechuga en salsa de mostaza Arroz amarillo Ensalada de zanahoria y apio Jugo natural	25 MIÉRCOLES Goulash de carne Torta de maduro Ensalada de cherry lechuga y champiñones Jugo natural
26 JUEVES Arroz relleno Maduro frito Ensalada de pepinillo y aritos de cebolla Jugo natural	27 VIERNES Brocheta mixta de pollo y camarón Papitas criollas Ensalada de tomate y lechuga Jugo natural	30 LUNES Tilapia apanada Arroz amarillo y patacones Ensalada de pepinillo y tomate Jugo natural		

MARZO

MENÚ REFRIGERIOS



UNIDAD EDUCATIVA
EL PRADO

		2 MIÉRCOLES Papitas con salchichas Fruta de temporada Jugo natural	3 JUEVES Choripan Fruta de temporada Jugo natural	4 VIERNES Empanada de viento Fruta de temporada Jugo natural
7 LUNES Pizza (masa integral) queso, tomate y pimiento) Fruta de temporada Jugo natural	8 MARTES Hamburguesa de carne Fruta de temporada agua	9 MIÉRCOLES Bolón de verde con queso Fruta de temporada Jugos Natural	10 JUEVES Empanada chilena Fruta de temporada Avena de naranjilla	11 VIERNES Crepe de nutella Fruta de temporada Jugo natural
14 LUNES Deditos de pescado con yuca Fruta de temporada Jugo natural	15 MARTES Empanada chilena Fruta de temporada Avena de naranjilla	16 MIÉRCOLES Sanduche de pollo con aguacate brotes y lechuga Fruta de temporada	17 JUEVES Choclo con queso Fruta de temporada Jugo natural	18 VIERNES Brocheta de carne y vegetales Fruta de temporada Jugo natural
21 LUNES Sanduche de pollo con aguacate brotes y lechuga Fruta de temporada Jugo natural	22 MARTES Torta de papa con jamón y queso Fruta de temporada Jugo natural	23 MIÉRCOLES Papitas con nuggets Fruta de temporada Jugo natural	24 JUEVES Alitas de pollo bbq Papitas al horno Fruta de temporada	25 VIERNES Hot dog Fruta de temporada Jugo natural
28 LUNES Choclo desgranado con queso Fruta de temporada Jugo natural	29 MARTES Brocheta de carne y vegetales Fruta de temporada Jugo natural	30 MIÉRCOLES Spaguetti de pollo Fruta de temporada Jugo natural	31 JUEVES Choclo con queso Fruta de temporada Jugo natural	

ABRIL

MENÚ REFRIGERIOS



UNIDAD EDUCATIVA
EL PRADO

			1 VIERNES Bolón de verde con queso Fruta de temporada Jugos Natural	4 LUNES Burrito de carne Fruta de temporada Jugo natural	5 MARTES Hot dog Fruta de temporada Jugo natural
6 MIÉRCOLES Empanada de viento Fruta de temporada Jugo natural	7 JUEVES Choripan Fruta de temporada Jugo natural	8 VIERNES Lasagna de pollo Fruta de temporada Avena de maracuyá	11 LUNES Deditos de pescado con yuca Fruta de temporada Jugo natural	12 MARTES Empanada chilena Fruta de temporada Avena de naranjilla	
13 MIÉRCOLES Sanduche de pollo con aguacate brotes y lechuga Fruta de temporada	14 JUEVES Choclo con queso Fruta de temporada Jugo natural	15 VIERNES Brocheta de carne y vegetales Fruta de temporada Jugo natural	18 LUNES Spaguetti de pollo Fruta de temporada Jugo natural	19 MARTES Papitas con chorizo Fruta de temporada Jugo natural	
20 MIÉRCOLES Choclo desgranado con queso Fruta de temporada Jugo natural	21 JUEVES Alitas de pollo bbq Papitas al horno Fruta de temporada Jugo natura	22 VIERNES Papitas con nuggets Fruta de temporada Jugo natural	25 LUNES Sanduche de atún en pan integral Fruta de temporada Jugo natural	26 MARTES Torta de papa con jamón y queso Fruta de temporada Jugo natural	
27 MIÉRCOLES Hamburguesa de carne Fruta de temporada agua	28 JUEVES Crepe de nutella Fruta de temporada Jugo natural	29 VIERNES Pizza (masa integral) queso, tomate y pimiento) Fruta de temporada Jugo natural			

MAYO

MENÚ REFRIGERIOS



UNIDAD EDUCATIVA
EL PRADO

		2 LUNES Choripan Fruta de temporada Jugo natural	3 MARTES Brocheta de carne y vegetales Fruta de temporada Jugo natural	4 MIÉRCOLES Sanduche de pollo con aguacate brotes y lechuga Fruta de temporada Jugo natural
5 JUEVES Burrito de carne Fruta de temporada Jugo natural	6 VIERNES Empanada chilena Fruta de temporada Avena de naranjilla	9 LUNES Bolón de verde con queso Fruta de temporada Jugos Natural	10 MARTES Choclo con queso Fruta de temporada Jugo natural	11 MIÉRCOLES Deditos de pescado con yuca Fruta de temporada Jugo natural
12 JUEVES Hot dog Fruta de temporada Jugo natural	13 VIERNES Spaguetti de pollo Fruta de temporada Jugo natural	16 LUNES Papitas con nuggets Fruta de temporada Jugo natural	17 MARTES Lasagna de pollo Fruta de temporada Avena de maracuyá	18 MIÉRCOLES Choclo desgranado con queso Fruta de temporada Jugo natural
19 JUEVES Pizza (masa integral) queso, tomate y pimiento) Fruta de temporada Jugo natural	20 VIERNES Hamburguesa de carne Fruta de temporada agua	23 LUNES Alitas de pollo bbq Papitas al horno Fruta de temporada Jugo natural	24 MARTES Papitas con chorizo Fruta de temporada Jugo natural	25 MIÉRCOLES Sanduche de atún en pan integral Fruta de temporada Jugo natural
26 JUEVES Torta de papa con jamón y queso Fruta de temporada Jugo natural	27 VIERNES Crepe de nutella Fruta de temporada Jugo natural	30 LUNES Crepe de nutella y frutos Jugo natural	31 MARTES Choripan Fruta de temporada Jugo natural	

JUNIO

MENÚ REFRIGERIOS



UNIDAD EDUCATIVA
EL PRADO

			1 MIÉRCOLES Choclo desgranado con queso Fruta de temporada Jugo natural	2 JUEVES Brocheta de carne y vegetales Fruta de temporada Jugo natural	3 VIERNES Pizza (masa integral) queso, tomate y pimiento) Fruta de temporada
6 LUNES Lasagna de pollo Fruta de temporada Avena de maracuyá	7 MARTES Bolón de verde con queso Fruta de temporada Jugos Natural	8 MIÉRCOLES Torta de papa con jamón y queso Fruta de temporada Jugo natural	9 JUEVES Deditos de pescado con yuca Fruta de temporada Jugo natural	10 VIERNES Sanduche de pollo con aguacate brotes y lechuga Fruta de temporada	
13 LUNES Hot dog Fruta de temporada Jugo natural	14 MARTES Burrito de carne Fruta de temporada Jugo natural	15 MIÉRCOLES Empanada chilena Fruta de temporada Avena de naranjilla	16 JUEVES Choclo con habas y queso Fruta de temporada Jugo natural	17 VIERNES Yogurt con frutas Galletas Jugo natural	
20 LUNES Alitas de pollo bbq Papitas al horno Fruta de temporada Jugo natura	21 MARTES Papitas con chorizo Fruta de temporada Jugo natural	22 MIÉRCOLES Sanduche de atún en pan integral Fruta de temporada Jugo natural	23 JUEVES Papitas con nuggets Fruta de temporada Jugo natural	24 VIERNES Choripan Fruta de temporada Jugo natural	
27 LUNES Burrito de carne Fruta de temporada Jugo Natural	28 MARTES Brocheta de pollo Fruta de temporada Jugo Natural	29 MIÉRCOLES Crepe de nutella Fruta de temporada Jugo natural	30 JUEVES Crepe de nutella y frutos Jugo natural		